



Diabète Outaouais

Informier Sensibiliser Prévenir

**Rapport
Annuel
d'activités
2019-2020**

SOMMAIRE

Le Mot du Président

Portrait de notre association

La Mission

Le territoire desservi

Notre travail au quotidien

Au sujet de l'éthique

Le Conseil d'administration

Le bureau

D'hier à demain

La marche des présidents

Qui sont nos membres

Nos bénévoles, des gens au coeur d'or

Nos activités

Conférences

Journées de dépistage

Ateliers culinaires

Cours de mise-en-forme

Salon du diabète

Levées de fonds

Super-Rallye automobile

Représentation : Kiosques d'information

Notre contribution au Camp Carowanis

Souvenirs

Le mot du Président



L'année 2019-2020 fut une année, qui, par force majeure, ne s'est pas déroulée tel que planifiée. Cependant, je peux annoncer que malgré le report de plusieurs de nos activités, notre Association a su faire progresser plusieurs projets et est en excellente position pour le futur. Cette année marque la 1^e année de mon 4^e mandat comme président. Toutes les activités de l'Association ont pour but d'accomplir notre mission qui est de sensibiliser, informer et prévenir le diabète chez les diabétiques et leur famille.

Cette année fut la première où nous étions complètement indépendants et désaffiliés de Diabète Québec. Nous avons procédé au changement officiel de notre nom, soit Diabète Outaouais Inc. Ce changement important nous a permis aussi de lancer notre nouveau site web, adresse courriel et logo. Ce sont des étapes importantes pour nous relancer. Nous demeurons la seule Association qui représente les intérêts et qui offre des services aux diabétiques de tout l'Outaouais.

Un énorme progrès a été accompli cette année puisque notre Association fut reconnue au Programme de Soutien des Organismes Communautaires (PSOC) du CISSS-Outaouais après plusieurs années. C'est une excellente nouvelle qui, permet, en outre, un budget accru et qui nous permettra alors d'investir plus dans les activités pour nos membres, sans avoir à dépendre 100% sur des levées de fonds comme le rallye. Ce programme officialise notre Association auprès du CISSS-Outaouais et j'en suis très fier.

Nous avons participé et organisé à plusieurs d'activités, comme les années passées. La pandémie mondiale a mis plusieurs de nos projets sur la glace. D'ailleurs, nos bureaux ont été fermés pendant plusieurs semaines. Cependant grâce à nos bénévoles, les membres du CA et, surtout, notre super adjointe Chantal (et sa mère Ghislaine), le bureau est ouvert depuis quelques semaines et nous continuons à offrir nos services en suivant les recommandations des instances publiques!

Un calendrier détaillé des activités a été préparé. Les faits saillants de l'année furent : le rallye automobile (notre levée de fond principale), des conférences mensuelles très populaires sur des sujets multiples et le Salon du diabète. Nous avons participé à plusieurs activités de réseautage et de promotion dont, Chelsea en fête, des soirées Bingo et la fête Champêtre de la FADOQ région Outaouais. L'Associations a aussi cotisé financièrement, comme par les années passées, à l'envoi de 4 enfants au camp Carowanis. Certaines nouvelles activités dont les cours d'exercice et les cours de nutrition qui étaient tous planifiés ont dû être reportés ou annulés en raison de la pandémie et le respect des mesures de santé sécurité. J'ai grand espoir que ces activités pourront reprendre lorsque la situation sera rétablie – cependant plusieurs aspects sont entièrement hors de notre contrôle.

L'équipe administrative nous permet d'avoir une présence efficace et de maintenir une excellente équipe de bénévoles. Elle a aussi su gérer l'anxiété et l'incertitude de la pandémie et c'est grâce à eux qu'on en est ressorti sur nos pieds. J'aimerais aussi souligner la flexibilité de notre conseil d'administration, qui a su continuer des rencontres de façon virtuelle, une nouvelle tendance qui nécessite des ajustements.

La prochaine année inclut beaucoup d'incertitude car la pandémie change tout. Cependant, avec notre équipe administrative et bénévoles solide et notre conseil d'administration, je suis confiant que l'Association saura sortir de la pandémie avec une motivation accrue.

J'ai grand espoir que l'Association continuera à grandir et à offrir des activités pertinentes pour nos membres et leur famille.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'M. Payer', with a large, stylized 'P' and a long horizontal stroke extending to the right.

Martin Payer

Président, Diabète Outaouais inc.

Portrait de notre association

Une mission

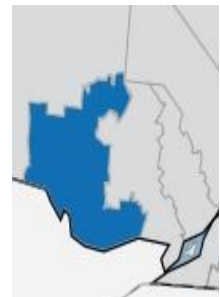
Tel que défini par notre lettre patente, la mission de l'association est :

À des fins purement charitables et philanthropiques et sans intentions pécuniaires pour ses membres :

- Informer, sensibiliser et prévenir ses membres et la population outaouaise au sujet du diabète et encourager la prévention de cette maladie et de ses effets;
- Sous réserve de la Loi sur l'enseignement privé (L.R.Q., C.E-9) et ses règlements, dispenser de l'enseignement sur le diabète et son traitement;
- Offrir des produits et services variés tel réunions d'information, conférences, accès à un centre de documentation et à du matériel de référence, un support moral, la participation à des activités, etc. visant à améliorer la connaissance, le dépistage et le traitement de cette maladie chronique qu'est le diabète et améliorer la qualité de vie des personnes qui en sont atteintes ainsi que celle de leurs familles;
- Recevoir les dons, legs et autres contributions de même nature en argent, en valeur mobilières ou immobilières; administrer de tels dons, legs et contributions; organiser des campagnes de souscription dans le but de recueillir des fonds pour réaliser les objets de la corporation.

Le territoire desservi

Diabète Outaouais Inc. est au service des gens de la région de l'Outaouais. Ce territoire inclut la Ville de Gatineau, les MRC des Collines de l'Outaouais, de Papineau, du Pontiac et de la Vallée-de-la-Gatineau.



Notre travail au quotidien

L'association offre, depuis 1989, des services variés tel que réunions d'information, conférences, accès à un centre de documentation, un support moral, du réseautage et autres, visant à améliorer le dépistage et le traitement de cette maladie chronique qu'est le diabète et améliorer la qualité de vie des personnes qui en sont atteintes ainsi que celle de leur famille.

Notre devise s'articule ainsi :

Informer en maintenant un bureau ouvert à l'année pour servir les membres et la population. Avoir de la documentation à jour et encourager la fréquentation du site web de l'association ainsi qu'à nous suivre sur Facebook. Pour les membres, le prêt de livres de recettes adaptées est disponible.

Sensibiliser les gens à adopter de bonnes habitudes alimentaires et de mise en forme en soutenant les bienfaits d'une saine alimentation et de l'activité physique.

Prévenir en favorisant le dépistage du diabète et en informant le plus de gens possible des conséquences néfastes de cette maladie sournoise et prévenir les complications qui peuvent survenir à long terme.

Au sujet de l'éthique

Le Code d'éthique de l'Association est un outil déontologique essentiel qui inspire les règles de conduite et précise les responsabilités des membres, bénévoles, employés et administrateurs œuvrant au bénéfice de Diabète Outaouais inc. dans la poursuite de ses activités. Chacun doit accomplir son travail avec un souci constant de qualité et de probité dans le respect et la dignité de la personne.

Le Conseil d'Administration

Le conseil d'administration est formé de 9 personnes bénévoles élues pour un mandat de 2 ans. Le renouvellement est de 4 administrateurs aux années paires et 5 aux années impaires. Le Conseil administre souverainement toutes les affaires de l'association et voit à ce que les règlements soient appliqués et les résolutions exécutées. Les administrateurs se réunissent habituellement aux 6 semaines ou au besoin.

Suite à l'Assemblée générale du 19 juin 2019, le C.A. est composé de :

Martin Payer - Président

Monsieur Martin Payer, pharmacien gradué de l'Université Laval en 2010 est éducateur agréé en diabète et formateur certifié pour les pompes à insuline. Il pratique à Gatineau depuis sa graduation et est propriétaire des pharmacies AccesPharma Martin Payer (Place Cartier) et Karl Chiasson et Martin Payer (du Plateau). Il est président de Diabète Outaouais inc. depuis 2014. Le soin des patients diabétiques et sa spécialisation dans ce domaine l'a mené à présenter plusieurs conférences tant aux patients qu'à des professionnels de la santé. Il préconise une approche d'enseignement et de service clinique auprès de sa clientèle.

Roland Blondin - Vice-président

Monsieur Roland Blondin est retraité de la fonction publique fédérale ayant travaillé comme agent en rémunération pendant 23 ans. Bénévole depuis 19 ans, il a occupé les postes de président, vice-président et trésorier au sein de l'association de Diabète Outaouais inc. Il prend une part active dans la gestion administrative hebdomadaire du bureau de l'association. M. Blondin représente Diabète Outaouais à la Table de concertation des aînés et retraités de l'Outaouais (TCARO). Il est aussi un présentateur apprécié lors des soirées conférences.

Benoit Plamondon - Secrétaire

Monsieur Benoit Plamondon vit avec le diabète de type 2 depuis plus de vingt ans. Après avoir suivi de loin les activités de l'association régionale connue sous Les Diabétiques de l'Outaouais, il s'est engagé activement il y a cinq ans. Élu membre du conseil d'administration en juin 2015, il s'est beaucoup impliqué avec des dossiers de gestion, de gouvernance et à la vie associative. En juin 2019, à sa deuxième réélection comme administrateur par l'Assemblée générale des membres, il a été élu par ses pairs, secrétaire du conseil d'administration. Il a dirigé un organisme communautaire de la région œuvrant dans le domaine de la santé mentale. Il a aussi travaillé dans le secteur privé et dans la fonction publique fédérale.

Gérald Desmeules – Trésorier

Monsieur Gérald Desmeules est retraité de la fonction publique fédérale, Ce comptable (ex CGA/CPA) est l'argentier de l'association dont il tient les cordons de la bourse et voit au bien-être de ses finances. Il est responsable de la vérification de la comptabilité et doit présenter l'analyse des états financiers à toutes les réunions du conseil d'administration.

Robert Leduc - Administrateur

Monsieur Robert Leduc, retraité de la fonction publique fédérale, est diabétique de type 2 depuis l'âge de 50 ans. Impliqué au niveau de l'association depuis 2012, il participe aux différentes activités de l'association depuis le début. Membre du conseil d'administration depuis 2012, il a occupé le poste de secrétaire pendant quelques années. Il est aussi impliqué dans d'autres associations en lien avec le bien-être des aînés de la région de l'Outaouais.

Martin Poirier - Administrateur

Le Dr Martin Poirier est un agent de recherche en performance humaine au sein des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes, où son travail est axé sur l'élaboration de normes et de programmes d'aptitude physique pour diverses professions exigeantes sur le plan physique. Monsieur Poirier est titulaire d'un baccalauréat en sciences de l'activité physique ainsi que d'une maîtrise et d'un doctorat en physiologie de l'exercice. Il a mené des recherches visant à évaluer comment différents facteurs (vieillesse, sexe, forme physique, maladies chroniques, etc.) influencent les performances et la santé dans des environnements défavorables. Il est également un physiologiste de l'exercice clinique certifié avec une spécialisation en haute performance par la Société canadienne de physiologie de l'exercice. Monsieur Poirier est le concepteur du site web de l'association Diabète Outaouais inc. et en fait la mise à jour régulièrement.

Ginette Pétrin - Administratrice

Madame Ginette Pétrin membre de l'association depuis de nombreuses années. Elle fait partie de l'équipe des brigadiers adulte pour la ville de Gatineau. Elle est impliquée dans toutes les activités de l'association et surtout dans le super Rallye Automobile depuis ses débuts. Elle est toujours prête à apporter de l'aide lorsqu'il y a un manque d'effectif dans un projet ou une activité.

Marcel Gélinas - Administrateur

Monsieur Marcel Gélinas est un conseiller autonome en sécurité financière, une carrière qu'il a entreprise il y a plus de trente ans non sans être passé par une carrière d'enseignant au deuxième cycle du secondaire et aux adultes. Il a aussi été membre de la fonction publique fédérale. Ce diplômé de l'université d'Ottawa et de l'UQO est, depuis 1987, le Délégué de l'Outaouais auprès de la Chambre de la Sécurité financière du Québec. Il est l'un des membres fondateurs du Conseil des professionnels en services financiers du Québec. et est aussi membre de l'Association des retraités de l'Outaouais. Il a obtenu sa licence de pilote privé en 1982 de l'École de pilotage de Gatineau. Membre de notre association depuis 2018, il occupe un poste d'administrateur depuis 2019.

Gisèle Pilon – Administratrice (juin 2018 - 27 janvier 2020)

Mme Gisèle Pilon a passé 25 ans au sein de la fonction publique fédérale. Elle a aussi travaillé dans la vente de fournitures médicales. Bien qu'elle ait quitté son poste d'administratrice pour raison de santé, elle n'en demeure pas moins une bénévole au sein de l'association.

Le Bureau

Depuis avril 2019, le siège social de l'association est situé au :

10 rue Noël, Pièce 109
Gatineau, QC J8Z 3G5
(819) 770-0442
info@diabeteoutaouais.com

Le public et les membres ont le plaisir d'y être accueillis du lundi au jeudi de 8h30 à 15h30 par Mme Chantal Lacroix, l'unique employée permanente de Diabète Outaouais ou par Mme Ghislaine Gagnon, une bénévole qui la seconde dans ses fonctions.

Chantal Lacroix, Adjointe administrative du bureau de l'association depuis le 16 avril 2016, elle a commencé à travailler en 1989 dans l'entreprise de restauration familiale de la famille Lacroix tout en ayant un poste de messenger dans la fonction publique fédérale jusqu'en 2007. Puis elle est retournée dans le secteur de la restauration comme formatrice des employés pour l'entreprise McDonald avant d'accepter le poste d'adjointe pour l'association en 2016.

Ghislaine Gagnon Lacroix, Adjointe bénévole pour l'association depuis 2016, elle seconde l'adjointe administrative du bureau dans la routine quotidienne de l'association. Elle a travaillé pour la fonction publique fédérale durant 36 ans dont 32 ans comme Chef de la section de la paie et des avantages sociaux de la Bibliothèque du Parlement. Elle est retraitée depuis 2006.

Le site web de l'association : <https://diabeteoutaouais.com>

Notre page Facebook : <https://www.facebook.com/diabeteoutaouais>

Diabète Outaouais inc. est référencée dans différents bottins de la région dont :

- Guide des organismes communautaires
- Pavillon *Jellinek*
- Centre action bénévole de Gatineau
- Bureau de justice de proximité



D'hier à demain



Notre association a connu un début modeste le 20 février 1985 en tant que section locale de l'association nationale Diabète Québec. Cette filiation s'est concrétisée le 3 juillet 1985 et Monsieur Michel Dagenais est devenu le premier président de cette «Section Outaouais». Les premières rencontres avaient lieu au Centre Hospitalier Régional de l'Outaouais (CHRO).

Les activités de ces premières années étaient grandement intégrées à celles de Diabète Québec. La première campagne de financement de l'association a eu lieu en février 1986 sous forme de vente d'orchidées. Cette campagne se renouvellera pendant dix ans. C'est d'ailleurs une orchidée qui inspirera le design de notre premier logo en 1989. Il faudra attendre le 12 septembre 1988 pour qu'apparaisse le premier journal d'information sur les nouvelles de la «Section Outaouais» sous le nom de «Le Diabé-taouais».

En septembre 1988, à la suite d'un changement d'orientation, Diabète Québec a décidé de dissoudre ses Sections Locales en mai 1989 au profit d'associations régionales autonomes liées par un contrat dit d'affiliation. C'est ainsi que notre organisme est né sous le nom de *Les Diabétiques de l'Outaouais inc.* le 7 février 1989. La première assemblée générale a eu lieu le lundi 24 avril 1989 à Gatineau.

C'est à cette époque que la cotisation annuelle des membres fut augmentée à 20\$ dont 65% allaient à Diabète Québec et 35% à notre association. La première convention d'affiliation de 1989 fut remplacée par une autre en janvier 1998. Une caractéristique essentielle de ces conventions était le partage conjoint du membership selon des règles précises, avec obligation de transparence concernant la liste des membres.

Les cinq premières années de la jeune association n'ont pas été faciles et il fut même trois fois question de dissoudre l'association. Trouver des administrateurs ne fut pas toujours facile.

Suite au succès obtenu en faisant une vente de billets pour un tirage en l'honneur du 75^{ième} anniversaire de la découverte de l'insuline, Les Diabétiques de l'Outaouais inc. délaisse la vente d'orchidées en 1996 pour la remplacer par la vente de billets de tirage. Cependant, à partir de l'an 2000, les revenus issus du tirage annuel baissent substantiellement et cette initiative est abandonnée et se tourne vers d'autres initiatives de levées de fonds.

Mais en 2011, le Super Rallye Automobile devient la principale activité de financement de notre association. Madame Lise Boudreault fut la première bénévole responsable de cette activité avant relayer cette tâche à Monsieur Roland Blondin qui a su faire progresser cette importante activité de levée de fonds. Ses efforts ont contribué à la survie de l'association de 2012 à 2019.

À l'automne 2011, Les Diabétiques de l'Outaouais accueillent cinq étudiants en sciences infirmières de l'UQO dans le cadre d'un stage de deux sessions afin d'aider lors d'activités de dépistages.

C'est à partir de 2013 que la Ville de Gatineau décide de célébrer officiellement la Journée mondiale du diabète, le 14 novembre, et de s'associer aux efforts de sensibilisation de notre association.

En novembre 2017 l'association organise son premier Salon du Diabète à la Cabane en Bois Rond. Cette activité est destinée tant aux membres qu'au public et vise à rassembler les différents intervenants, professionnels de la santé et produits reliés aux soins des diabétiques de la région de l'Outaouais. Cette activité devient une activité annuelle fondamentale de l'association.

Faisant suite à un intérêt croissant, une série d'ateliers culinaires spécialisés avec nutritionniste démarrent avec grand succès au printemps 2016 en collaboration avec l'École culinaire Provigo.

Diverses activités de mise en forme ont eu lieu au cours des ans, mais celles-ci sont moins populaires que nos conférences ou ateliers culinaires! Les conférences toujours appréciées de nos membres sont au nombre de 5 à 7 par année.

En avril 2004, l'association se dote d'un site web <http://lesdiabetiques.iquebec.com> mais fut abandonné par manque de ressources. En 2014, n'ayant plus de site web depuis un certain moment, l'association inaugure une présence sur Facebook pour informer ses membres et le public, ce qui venait compléter les quelques informations au sujet de notre association qui se trouvaient sur le site internet de Diabète Québec.

Bien que l'association ait été à la recherche d'une bénévole pour tenir le bureau en permanence depuis ses débuts, ce n'est en 2010 que le besoin d'avoir une adjointe administrative devient une priorité. En juin 2011, l'association embauche sa première employée : Madame Myriam Cotnoir qui travaillera deux jours par semaine et restera à l'emploi des Diabétiques de l'Outaouais jusqu'en mars 2016. Le mois suivant, Madame Chantal Lacroix lui succède et l'ouverture du bureau passe à 4 jours/semaine. Depuis plusieurs années toutefois, des bénévoles viennent en aide aux adjointes administratives car il y a toujours plus de travail !

De 1997 à juin 2003, le siège social était situé dans un petit local d'un édifice commercial sur le boulevard Saint-Joseph avant de déménager à la Cabane en Bois Rond, qui fut notre hôte jusqu'en janvier 2019. Les Diabétiques de l'Outaouais ayant besoins de nouveaux locaux plus grand, l'organisme a emménagé à quelques pas au Centre Diocésain mais ce ne fut que pour un bref moment car les travaux de rénovation de cet édifice pour y loger les Sœurs de la Charité a provoqué un autre déménagement en avril 2019 dans nos locaux actuels.

Jusqu'en 2018, les relations entre Les Diabétiques de l'Outaouais et Diabète Québec ont été généralement bonnes. C'est pourquoi ce fut un choc pour le Président Martin Payer, et les autres présidents d'association locales, de se voir remettre à la mi-janvier 2019 une lettre de Mme Sylvie Lauzon, la PDG de Diabète Québec mettant fin à la Convention de 1998 dans les 60 jours. Diabète Québec a proposé à tous un nouveau contrat mais après une étude minutieuse par le Conseil d'administration, cette offre fut rejetée car étant contraire à nos intérêts.

Le 21 mars 2019, comme plusieurs autres associations régionales, l'association Les Diabétiques de l'Outaouais inc. est officiellement désaffiliée de et par Diabète Québec. Ce fut une période d'intense activité pour le conseil d'administration et le personnel et bénévoles du bureau afin de mettre sur pied une organisation maintenant indépendante. Il fut décidé de changer de nom et Diabète Outaouais inc est né, ce qui fut entériné par une assemblée générale extraordinaire. Suivirent : un nouveau logo et un site web à notre nom : www.diabeteoutaouais.com

Un peu plus d'un an après les faits, force est de constater que l'association, certes avec des membres en moins, témoigne d'un dynamisme remarquable, ce qu'est venu confirmer le CISSS de l'Outaouais en reconnaissant l'organisme et l'admettant au sein du Programme de Soutien aux Organismes Communautaires et lui octroyant une première subvention annuelle en septembre 2019.

La brusque interruption de nos activités pour les membres qu'impose la pandémie de COVID-19 force l'équipe dirigeante à se pencher sur de nouvelles méthodes qui nous permettraient de continuer à offrir, avec nos partenaires, des services et des activités pertinentes pour la communauté.

C'est un défi de taille mais stimulant. Ça va bien aller !

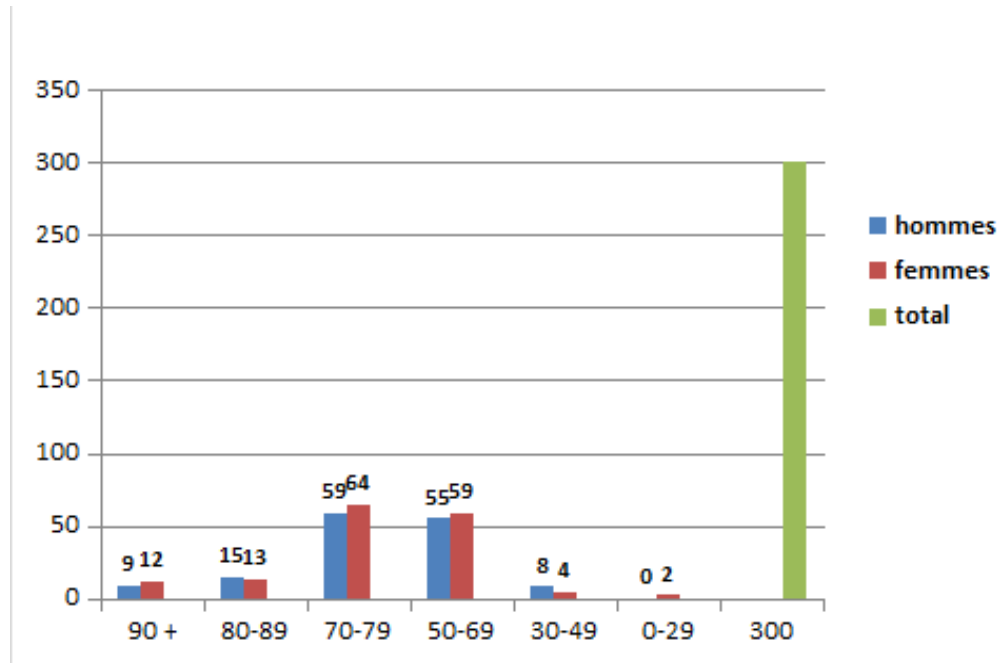
La marche des Présidents

1985	Michel Dagenais
1985 – 1988	André Laurin
1988 – 1990	Gilles Despaties
1990 – 1991	Pierre Beauchamp
1991 – 1992	Côme Bastien (intérim)
1992 – 1994	Pierre Miner
1995	Denise Latreille
1995	Nicole Boisvert
1995 – 1998	Nathalie Joly
1998 – 2002	Linda Vallières
2002 – 2005	John Turnbull
2005 – 2007	Gilles St-Laurent
2007 – 2009	John Turnbull
2009 – 2012	Roland Blondin
2012 – 2013	Lise Boudreault
2013 – 2014	Roland Blondin
2014 – présent	Martin Payer

Qui sont nos membres

L'association compte à son actif plus de 300 membres et continue de grandir. On constate que la répartition homme - femme est presque égale mais que nos membres appartiennent principalement aux adultes de 50 à 80 ans.

Les membres se situent dans différents groupes d'âge allant de 15 à 94 ans.



Nos membres de différents endroits tel que : Alcôve, Blue Sea, Bowman, Cantley, Chelsea, Déléage, Fort-Coulonge, Gatineau, Gracefield, La Pêche, Lac Sainte-Marie, Lac Simon, Lochaber, Luskville, Masham, Notre-Dame de la Salette, Notre-Dame du Laus, Orléans, Ottawa, Papineauville, Plaisance, Ripon, Rockland, Saint-André-Avellin, Thurso et Val-des-Monts.

COVID-19 oblige, il est maintenant possible de devenir membres de l'association, renouveler son membership ou faire un don en faisant un paiement en ligne via PayPal ou virement Interac. Les frais annuels de 20.00\$ ainsi que les dons demeurent à 100% à l'Association Diabète Outaouais inc. et contribue à maintenir la qualité des services de proximité pour les membres et leurs proches. La confiance de nos membres demeure notre plus belle garantie de croissance. En renouvelant, le moment venu, les membres aident concrètement à mieux comprendre et gérer leur diabète qui est au cœur de notre engagement.

Nos bénévoles, des gens au cœur d'or

Les bénévoles donnent beaucoup de temps pour assurer la réussite des projets et des activités qui sont approuvés par le conseil d'administration. Ils sont souvent présents toute la journée pour voir au bon fonctionnement et la réussite des objectifs de l'association et la satisfaction des participants. Les bénévoles sont au rendez-vous pour toutes les occasions, le salon du diabète, le super rallye automobile, les ateliers culinaires, les conférences, les kiosques de représentation, etc. Ils donnent généreusement sans compter, pour offrir un coup de main lorsque nécessaire. Les bénévoles sont tout simplement indispensables !

Rappelons que les membres du Conseil d'administration sont tous des bénévoles qui mettent leurs compétences au profit de l'association pour son bon fonctionnement et pour régler toutes questions administratives et financières. Ils sont le cœur de l'association. Il va sans dire que sans eux l'association ne pourrait exister.

À tous ces bénévoles qui ne comptent pas leur temps et qui viennent offrir leur temps, leur talent et leur aide dans tous genres de projets ou activités :

MERCI !



Nos activités

Conférences

L'association est fort connue pour son cycle de conférences mensuelles gratuites pour les membres. L'audience moyenne varie entre 25 à 40 personnes selon le sujet de la conférence. Malheureusement, suite aux directives de la Santé Publique en réaction à la pandémie mondiale actuelle, les conférences prévues depuis mars 2020 ont dû être annulées.

Les sujets sont présentés par des conférenciers reconnus dans le domaine de la santé et nous sommes fiers de collaborer avec eux :

Geneviève Bertrand – Pharmacienne

Isabelle Côté – Inhalothérapeute

Andrée Gagné – Diététiste-Nutritionniste

Charles Halluin – Audioprothésiste

Catherine Huot – Éducatrice agréée en diabète

Louise Lemire – Infirmière en diabète

Mélissa Medeiros – Juriste

Martin Payer – Pharmacien éducateur agréé en diabète

Dr Martin Poirier – Physiologiste de l'exercice certifié

Diane Duval – Présidente de l'Ordre des hygiénistes dentaires du Québec

Dre Ève Boisvenue – OD Optométriste

Dr Antoun Hajj – Médecine podiatrique

Mireille LaForge – Conseillère régionale SAAQ

Ginette Lévesque – Infirmière clinicienne

Ariane St-Laurent – Nutritionniste

Certaines conférences sont en collaboration avec le Centre Action Génération de la Vallée de la Lièvre et le Centre d'Entraide aux Aînés (CEA).

Parmi les thèmes traités depuis 2018 on retrouve :

Système de glycémie

Le diabète et vos pieds

Le diabète et les produits naturels

La santé buccodentaire

L'importance de l'activité physique

La santé auditive et le diabète

Changements climatiques et le diabète

Comment survivre à la canicule

Les organismes à connaître

Améliorer son alimentation et celui de son proche



Journées de dépistage

Les journées de dépistage sont d'une grande importance afin de sensibiliser les gens à la prévalence du diabète. Selon les statistiques québécoises, 880,000 personnes sont diabétiques mais 225,000 l'ignorent. L'association procède à des journées de dépistage avec l'aide d'une infirmière durant l'année à divers endroits sur son territoire : commerces ou centre d'achat, résidences pour aînés, centres communautaires, etc.



Les ateliers culinaires

Les ateliers culinaires font partie intégrante de la mission de Diabète Outaouais inc. et répondent aux besoins exprimés par les membres. Ces ateliers sont brillamment animés par un duo composé d'un chef cuisinier de l'école culinaire Provigo et d'une nutritionniste. Le but est de découvrir de nouvelles recettes tout en apprenant à respecter les bases d'une assiette saine et délicieuse et faire la tournée d'épicerie pour comprendre les étiquettes sur les différents produits afin de faire des choix judicieux.

Les ateliers culinaires ont toujours été d'un grand succès depuis leur introduction en 2016-17. Malheureusement, avec la pandémie l'association a dû reporter l'activité et espère pouvoir la reprendre en 2021 mais nous sommes tributaires de la décision de l'école culinaire. Il y avait 28 personnes inscrites pour la première session de 25 ateliers en matinée et en soirée.



Salon du Diabète

L'association profite du mois du diabète, novembre, pour organiser un Salon du Diabète. Cet événement grand public est l'occasion idéale de se renseigner auprès de spécialistes ou de fournisseurs, se familiariser et partager des informations sur les divers aspects du diabète. Les visiteurs peuvent tester leurs connaissances sur le diabète lors d'atelier et participer à différentes conférences.

Pour Diabète Outaouais, le but de cette activité n'est pas de réaliser des profits et le CA tente d'équilibrer revenus et dépenses. On retrouve généralement une vingtaine de kiosques et l'achalandage varie entre

150 et 300 personnes selon les années, le lieu et la météo. La tenue du Salon 2020 a été annulée en raison des difficultés liées à la COVID-19.



Les Exposants et contributeurs du Salon 2019 :

AccesPharma Walmart : Karl Chiasson & Martin Payer
CISSSO—Centre d'Expertise en Maladie Chronique
Abbott – Soins du diabète
Abbott – Nutrition
Clinique Podiatrique de l'Outaouais
Jean-François Rochette & Shady Stefanos
Lobe
Appui Outaouais
AQRP
Centre d'Entraide aux Aînés
Clinique Podiatrique de Gatineau

Clinique de la Mémoire
Épicure
FADOQ Région Outaouais
Fit Club Gatineau
Groupe Rozon
Académie des Retraités de l'Outaouais
CAAP Outaouais
Dexcom
HEPRU
Life Scan One Touch
Osez Santé
Tupperware

Levés de fonds

Les activités de levées de fonds ordinaires sous forme de bingo, barrage routier, BBQ, souper spaghetti et tournoi de golf sont possibles grâce à certains partenaires tel que les Chevaliers de Colomb, le Centre Aydelu, le Club Rotary, les aliments M&M et Mikes. Ce sont des événements ad hoc. En 2019-2020 nos 6 activités nous ont permis de récolter 3,137 \$.



Super-Rallye automobile

Ce rallye est, depuis 10 ans, la principale source de financement privé pour l'association. Cette activité attire en moyenne chaque année entre 45 et 55 voitures à deux participants et mobilise une trentaine de bénévoles. Les circuits sont concoctés savamment afin de faire découvrir différentes municipalités de la région. Depuis 10 ans, les participants ont ainsi pu se promener dans Gatineau, Hull Aylmer, La Pêche, Masham, Cantley, Chelsea et Pontiac. C'est toujours un immense succès qui permet de récolter entre 15,000 \$ et 25,000 \$ de profit net.



Représentation : Les kiosques d'information

Le personnel et les bénévoles de Diabète Outaouais sont souvent sollicités pour participer à diverses activités nous permettant de sensibiliser et informer la population, faire du dépistage et recruter des membres. Cela a permis à l'association de se faire connaître davantage auprès du public et de faire du réseautage avec d'autres associations communautaires du milieu.



En 2019-2020, l'association a délégué des représentants à des événements organisés par:

Vivre en Santé

Salon du Mieux Vivre

ViActive

Rencontre des Aînés et Proches Aidants

Journée afin de contrer la maltraitance auprès des aînés (Ruban Mauve)

Mieux vivre avec le diabète

Fête Champêtre FADOQ

Chelsea en Fête

Notre contribution au

Camp Carowanis

Chaque année depuis des lustres, l'association Diabète Outaouais inc. est fière de commanditer la participation de jeunes diabétiques dans ce camp d'été spécialisé. En 2019 l'association a déboursé un montant de 3095\$ pour l'envoi de 7 jeunes diabétiques au Camp Carowanis.



Le camp Carowanis est un camp d'été pour accueillir les enfants diabétiques. Ce camp existe depuis plus de 50 ans. Situé à Ste-Agathe des Monts, il occupe un vaste terrain de plus de 100 acres avec des installations exceptionnelles ainsi que des sites de jeux dont le basketball, le soccer, le tennis, la plage etc. Une délégation d'administrateurs de l'association a d'ailleurs visité le camp en 2018 pour observer son déroulement.

Les enfants sous supervision peuvent avoir un repas équilibré dont les glucides sont bien identifiés et qui leur permet de calculer les doses nécessaires d'insuline. Ils reçoivent du coaching de moniteurs qui sont infirmiers ou étudiants infirmiers. Il y a plus de 30 professionnels de la santé sur les lieux.

C'est une expérience gratifiante pour les jeunes qui en sont très heureux. Les familles sont encouragées à participer et à apprécier la différence que cela fait dans la vie d'un enfant diabétique. La commandite réduit le fardeau financier de familles à revenus plus faibles qui désirent envoyer un enfant à ce camp d'été.

Bonne nouvelle, Diabète Outaouais a pu verser une commandite pour la tenue de l'édition été 2020 du Camp Carowanis!

Hommage à nos membres et bénévoles





B 10
I 15
N 40
G 55
O 70



NOS BÉNÉVOLES À L'ACCUEIL






Diabète Outaouais

Informier Sensibiliser Prévenir

Plus de 30 ans au service de nos membres!

 109-10 rue Noël, Gatineau (QC) J8Z 3G5

 (819) 770-0442

 info@diabeteoutaouais.com

 www.diabeteoutaouais.com